

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Забайкальский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 В.А. Лисовская

« 31 » августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и
ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»

Чита 2022

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

Организация – разработчик ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»

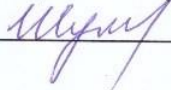
Разработчик:

Добрынин В.Г. - преподаватель физической культуры

Рассмотрено на заседании П(Ц)К «Общеобразовательных дисциплин»

Протокол №10 от «17» июня 2022г

Председатель П(Ц)К

 Н.А. Шумилова

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
Июнь 2022г	1 Добавлены ОК №№ 1,2,3,4 2 Обновлена литература в п. 4.2. 3 Добавлен раздел: -Характеристика основных видов учебной деятельности	В.Г. Добрынин

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика программы учебной дисциплины	5
2	Структура и содержание учебной дисциплины	9
3	Характеристика основных видов учебной деятельности	17
4	Условия реализации учебной дисциплины	21
5	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24
6	Возможности использования программы в других ОПОП	27

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Шифр комп	Наименование компетенций	Дескрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах.</p> <p>Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности</p> <p>Определение этапов решения задачи.</p> <p>Определение потребности в информации</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разработка детального плана действий</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p>	<p>Номенклатура информационных источников? применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления</p>

		в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска; Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности	Выделять наиболее значимое в перечне информации Оценивать практическую значимость результатов поиска Оформлять результаты поиска	результатов поиска информации
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельность	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

			Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	(специальности) Средства профилактики перенапряжения
--	--	--	---	---

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	172
Объём образовательной программы	172
в том числе:	
практические занятия	170
теоретические занятия	2
самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			14	
Тема 1 Введение в дисциплину	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК.1-4, ОК.8
	1 План работы по дисциплине на весь период обучения и по годам обучения 2 Техника безопасности на занятиях по дисциплине «Физическая культура» 3 Основные понятия в физическом воспитании.	1		
Тема 1.1 Специальные (прикладные) качества и их развитие	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	4	ОК.1-4, ОК.8
	1 Понятие и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость. 2 Характеристика видов специальных (прикладных) качеств. Упражнения для развития. Особенности составления комплексов.	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i> 1 Выполнение комплексов по развитию специальных (прикладных) качеств. 2 Составление комплекса упражнений по одному из видов специальных (прикладных) качеств.			
Тема 1.2 Индивидуальные	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8

занятия физическими упражнениями	<p>1 Понятие и характеристика индивидуальных занятий физическими упражнениями</p> <p>2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, система знаний по проведению занятий физическими упражнениями</p> <p>3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	2, 3		
	<p>Тематика практических занятий</p> <p>1 Выбор методики индивидуальных занятий</p> <p>2 Составление комплекса по одному из видов индивидуальных занятий</p>		2	
<p>Тема 1.3 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (Самостоятельная работа)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>2 Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>3 Основы здорового образа и стиля жизни. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и</p>	<p>Уровень освоения</p> <p>1, 3</p>	4	<p>ОК.1-4, ОК.8</p>

	<p>системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>			
	Тематика практических занятий			
	1 Тестовые задания (№№ 1,2,3)		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			144	
Тема 2.1 Определение показателей физической подготовленности	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК.1-4, ОК.8
	1 Тестирование (контроль) основных двигательных качеств(ДК): «Быстрота» (Б), «Ловкость» (Л), «Сила» (С), «Выносливость» (В), «Гибкость» (Г). В начале учебного года - проверить готовность обучающихся к учебному году; В конце учебного года - проверить результаты физического развития за учебный год.	2, 3		
	Тематика практических занятий			
	1 Контроль основных двигательных качеств: - ДК «Быстрота»: бег 100м с низкого старта, сек - ДК «Ловкость»: челночный бег (юноши-10x10м; девушки 6x10м) - ДК «Сила»: юноши- подтягивание на высокой перекладине, на количество раз девушки – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате, за 1 мин - ДК «Выносливость»: - гладкий бег – юноши 3000м, девушки 2000м, мин. сек, либо - прыжки на скакалке 5 мин - ДК «Гибкость»: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами, см		24	

Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК.1-4, ОК.8
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Техника бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Метание спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук» (девушки – 500гр; юноши – 700гр)	2, 3		
	Тематика практических занятий			
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта 4 Совершенствование техники метания «гранаты» способом «Натянутый лук» 5 Развитие двигательных качеств и способностей: «Быстрота», «Выносливость»		34	
Тема 2.3 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК.1-4, ОК.8
	1 Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. 2 Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	2, 3		
	Тематика практических занятий			
	1 Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Подвижные игры различной интенсивности. 3 Выполнение комплексов по развитию основных ДК		26	
Тема 2.4	Содержание учебного материала	Уровень		

Спортивные игры		<i>освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм 2 Классификация спортивных игр Мини-футбол 1 Перемещение по полю. 2 Ведение мяча. Передачи мяча. 3 Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. 4 Удары по воротам 5 Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. 6 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия) 7 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. 8 Учебная игра 9 Развитие двигательного (физического) качества	2, 3		
	2 Настольный теннис - Техника безопасности на занятиях по спортивным играм - Стойки и передвижения игрока - Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. - Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. - Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах). - Двусторонние игры - Развитие двигательного (физического) качества	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	1 Мини-футбол: - Совершенствование и контроль техники двигательных действий, технико-тактических приёмов спортивной игры мини-футбол - Развитие ДК – «Ловкость»		18	
	2 Настольный теннис: - Обучение, совершенствование и контроль технических и тактических приёмов спортивной игры настольный теннис - Развитие двигательного качества: - «Ловкость»		6	
Тема 2.5 Атлетическая	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		

гимнастика	Техника безопасности на занятиях силовыми упражнениями 1 Классификация силовых упражнений 2 Силовые упражнения на различные группы мышц 3 Виды комплексов силовых упражнений. Техника упражнений. 4 Особенности составления комплексов силовых упражнений 5 Развитие двигательных качеств: «Гибкость», «Сила» в процессе занятий	2, 3		ОК.1-4, ОК.8
Тематика практических занятий				
Практические занятия: 1 Совершенствование и контроль техники силовых упражнений: - штанга (жим; приседание; становая тяга, сгибание и разгибания), - гири («рывок»; «толчок»), - брусья (сгибание и разгибание рук в упоре), - гантели (сгибание и разгибания, разводка в стороны). - Развитие ДК «Сила», «Гибкость» в процессе занятий			6	
2 Обучение, совершенствование и контроль выполнения комплексов силовых упражнений Развитие ДК «Сила»			30	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			14	
Тема 3.1 Сущность и	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>		ОК.1-4, ОК.8

<p>содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	2, 3		
	<i>Тематика практических занятий</i>			
	<p>1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2 Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>4 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>5 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>		14	
Итого:			172	

3 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. (Самостоятельная работа)	Умение: - Самостоятельно выполнять поиск информации по вопросам с использованием литературных источников и интернет сайтов - Показать самостоятельно, полученные знания (выполнение тестовых заданий) Знание: - Техника безопасности на занятиях ФК - Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры - Социально-биологические основы физической культуры - Основы здорового образа и стиля жизни.
Тема 1.2 Специальные (прикладные) качества и их развитие	Умение: - Выполнять комплексы по развитию специальных (прикладных) качеств. - Составить комплекс упражнений развития по одному из видов специальных (прикладных) качеств. Знание: - Понятий и виды специальных (прикладных) качеств: устойчивость к гипоксии, устойчивость к укачиванию, устойчивость к перегрузкам, вестибулярная устойчивость. - Характеристик видов специальных (прикладных) качеств. - Упражнений для развития. - Особенности составления комплексов.
Тема 1.3 Индивидуальные занятия физическими упражнениями	Умение: - Выбора методики индивидуальных занятий - Составления комплекса по одному из видов индивидуальных занятий. Знание: - Понятия и характеристики индивидуальных занятий физическими упражнениями - Способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности, системы знаний по проведению занятий физическими упражнениями - Правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	
Тема 2.1 Определение показателей	Умение показать свою физическую подготовленность (выполнить контрольные испытания).

физической подготовленности.	Знание о том, какими контрольными испытаниями определяется физическая подготовленность.
<p>Тема 2.2 Лёгкая атлетика</p>	<p>Техника бега на короткие дистанции с низкого старта: Умение показать технику бега на короткие дистанции с низкого старта отдельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (сек) в беге на короткие дистанции с низкого старта (100м). Знание техники безопасности при беге на короткие дистанции с низкого старта. Знание классификации бега на короткие дистанции. Знание техники фаз бега и техники в целом на короткие дистанции с низкого старта.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега: Умение показать технику прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» отдельно по фазам (разбег, отталкивание, полёт, приземление) и в целом. Умение показать результат (м.см) прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Знание ТБ при прыжках в длину с разбега. Знание классификации прыжков в длину с разбега. Знание техники фаз прыжка (в отдельности) и техники прыжка в целом.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции: Умение показать технику бега на длинные дистанции с высокого старта отдельно по фазам (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш) и в целом. Умение показать результат (мин. сек) в беге на длинные дистанции с высокого старта (2000м – девушки, 3000м – юноши). Знание классификации бега на длинные дистанции. Знание техники фаз бега и техники бега в целом на длинные дистанции с высокого старта.</p> <p>Техника метания спортивного снаряда «граната»: Умение показать технику метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук» отдельно по фазам (разбег, выброс снаряда) и в целом. Умение показать способы держания снаряда. Умение показать результат (м. см) в метании спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», 700гр – юноши, 500гр – девушки. Знание классификации метаний. Знание техники фаз метания спортивного снаряда «граната» способом «Натянутый лук», способов держания спортивного снаряда.</p>
<p>Тема 2.3 Общая физическая подготовка</p>	<p>Умение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Выполнять - построения, перестроения, различные виды ходьбы, беговые и прыжковые упражнения, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. 2 Развивать основные ДК (комплексами упражнений,

	<p>подвижными играми).</p> <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. - Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. - Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. - Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. - Особенности физической и функциональной подготовленности.
<p>Тема 2.4 Спортивные игры. Настольный теннис.</p>	<p>Умение продемонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойки и передвижения игрока - Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. - Технические приёмы: подача, приём, подрезка, срезка, накат. - Тактика игры (в защите, нападении, одиночном и парном разрядах). <p>Умение применить технико-тактические действия в игре:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Двусторонние игры <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТБ на занятиях по разделу. - Классификация спортивных игр. - Техничко-тактических действий в настольном теннисе.
<p>Тема 2.5 Комплекс гимнастических упражнений с элементами акробатики</p>	<p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника акробатических упражнений. - Составить комплексы акробатических упражнений - Продемонстрировать комплексы акробатических упражнений. <p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТБ на занятиях по гимнастике (Акробатика). - Виды гимнастических, акробатических упражнений и комбинаций - Виды комплексов акробатических упражнений - Особенности составления комплексов
<p>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	
<p>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Знание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. - Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. <p>Анализ профессиограммы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Классификация профессионально значимых двигательных действий. - Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. <p>Умение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать профессионально значимые двигательные действия - Формировать профессионально значимые физические качества.

	<ul style="list-style-type: none">- Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.- Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.- Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.
--	---

4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 1 Перекладина (высокая)
- 2 Гири (16, 24 кг)
- 3 Штанга (до 60кг)
- 4 Брусья (параллельные)
- 5 Скакалки различной длины
- 6 Инвентарь для игры в настольный теннис
- 7 Футбольные мячи
- 8 Волейбольные мячи
- 9 Гимнастические скамейки
- 10 «Гранаты» - 700гр; 500гр
- 11 Малые мячи (теннисные)
- 12 Силовые тренажеры
- 13 Велотренажеры
- 14 Беговые дорожки
- 15 Гимнастические маты
- 16 Гантели (различного веса)
- 17 Шведская стенка
- 18 Дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания

4.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1 Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2020. - 216 с. : ил. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-043313-4.1 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2 Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : КНОРУС, 2020. - 256 с. : ил. - (Среднее

профессиональное образование). - ISBN 978-5-406-03079-0; DOI 10.15216/978-5-406-03079-0.

2 Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

3 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4 Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Дополнительные источники:

1 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. (<http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=105689> – электронная версия).

2 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

3 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. — М., 2014.

4 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

5 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

6 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС,2014. – 256с. – (Среднее профессиональное образование).

7 Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС,2015. – 216с. – (Среднее профессиональное образование).

Интернет ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://fcior.edu.ru>

<http://www.websib.ru>

<http://tuning.unideusto.org/tuningeu>

<http://www.intuit.ru>

<http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/> - сайт научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://tfr.ru> - официальный сайт федерации настольного тенниса России

[http:// ferrum-body.ru](http://ferrum-body.ru)

Дополнительные источники:

1 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

2 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В.

Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

3 Теория и методика обучения настольному теннису: учебник для студ. высш. учеб.заведений/ Г.В.Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой.-М.: Издательский центр «Академия».2006.-528с.

4 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий по самостоятельной работе, оценку уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для промежуточной аттестации используется традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме зачета. Оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестовых заданий
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Оценку уровня развития физических качеств занимающихся, наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках:	Наблюдение и оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;

<p>целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей.</p>	<p>- при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Наблюдение и оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Наблюдение и оценка: - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Наблюдение и оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия в целом.</p>
---	--	--

Критерии оценки:

1. Оценка результатов устного опроса:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Ответ полный, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы и оценки
4	Ответ полный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в формулировании вывода

3	Ответ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в формулировании вывода
2	Отсутствует правильный ответ на вопрос

2. Оценка результатов выполнения тестовых заданий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания тестовых заданий
5	9-10 правильных ответов
4	7-8 правильных ответов
3	5-6 правильных ответов
2	4 и меньше правильных ответов

3. Наблюдение и оценка результатов техники выполнения двигательных действий:

Оценка/баллы	Критерии оценивания выполнения двигательного действия
5	Показ правильный, чёткий, аргументированный, приведены факты и сделаны выводы
4	Показ правильный, аргументированный, но допущены незначительные ошибки в показе техники двигательных действий
3	Показ неполный, недостаточно аргументированный, допущены значительные ошибки в показе техники двигательных действий
2	Отсутствует правильный показ техники двигательных действий

4. Оценка результатов развития двигательных качеств:

Оценка/баллы	Критерии оценивания устного опроса
5	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на отлично
4	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на хорошо
3	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на удовлетворительно
2	Результат контрольного испытания по двигательному качеству соответствует таблице нормативов на неудовлетворительно

6 ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ОПОП

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации ОПОП в учреждениях СПО по всем специальностям:

1. 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей»
2. 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям)
3. 44.02.06 «Профессиональное обучение».